



令和5年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を補正 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		さかな・いも・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
1水	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	698
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	※焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉	
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)			キャベツ					
	あきやさいのクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら	鶏肉 大豆	
2木	ごはん					【こめ】			632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ぎゅうにくといとこんにやくのいりに	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにやく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦	
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
	こざかな		かたくりいわし			さとう			
6月	ごはん					【こめ】			611
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆れんこんジャキジャキ あんかけいためどんのく	【ぶたにく】		にんじん	【れんこん】・えのきたけ 干ししいたけ	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし・たけのこ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
7火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			712
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆いかとだいずのあまがらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・さとう	あぶら	いか 大豆 小麦	
	よしのじる	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	アーモンド カシューナッツ	
8水	わかめごはん	【まごわやさしい】 こんだて	わかめ			【こめ】			607
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さけのおろしがけ	さけ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	◎ひじきのごまドレあえ	ハム	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま	
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん	こんにやく・ごぼう・だいこん えのきたけ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆	
9木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	701
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	カレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールー・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	☆らんわりやさしいあげ・2こ	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごむぎこ	あぶら	大豆 小麦	
	ごはん					【こめ】			
10金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	633
	はっぼうさい	ぶたにく・いか・えび 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	にくだんご・2こ	とりにく			たまねぎ	さとう・パンこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	ごはん	【しゆんを あじわうひ】				【こめ】			
13月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	622
	☆さつまいもコロケ					さつまいも・さとう パンこ・ごむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆	
	こんさいじる	ぶたにく・ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・【れんこん】 しめじ・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	*かき				かき				
14火	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	687
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
ミネストローネ	ウイナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	豚肉		

○ * ー しるしのりんご、かきのからぶくろはぎょうしゃががいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさしいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 2日、6日、8日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

6日(月)の「れんこんジャキジャキあんかけいためどんのく」は、神山小学校のじどうがかんがえたこんだてです。れんこんのジャキジャキしたしょっかん、ごまあぶらのおかりでしょくよくがアップするようかんがえられています。

11月8日は「いいはのひ」です。7日(火)のこんだては、かみこたえのあるたべものや、はをしょうぶにするたべものをたくさんつけています。よくかんでたべて、はをしょうぶにしましょう。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



令和5年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
15水	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	626
	みそおでん	【ぶたにく・はんぺん うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・【だいこん】	さといも・さとう	あぶら		豚肉 大豆 卵	
	☆めひかりのあおのりフライ・2こ		【めひかり】 【あおさ】			パンこ・こむぎこ	あぶら		小麦	24.9
◎れんこんとささみのあえもの	ささみフレーク		【チンゲンサイ】	【れんこん】			ドレッシング		鶏肉 大豆 セラチン	
16木	ごはん					【こめ】				617
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	20.9
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら		豚肉 大豆 牛肉 小麦	
17金	ごはん					【こめ】				630
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	21.9
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		卵 大豆	
20月	ごはん					【こめ】				641
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	きぬあつあけのきのこあんかけ	だいず			エリンギ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら		大豆 小麦	
	とくにゅうみそしる	ぶたにく・あぶらあげ しるみそ・とくにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら		豚肉 大豆 小麦	28.6
＊なっとう	なっとう								大豆 小麦	
21火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】				657
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	とんこつラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		豚肉 小麦 大豆	
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう	ごまあぶら		豚肉 大豆 小麦 ごま	26.1
◎チンゲンサイのちゅうかあえ	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん		こむぎこ・みずあめ	ドレッシング		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 セラチン		
22水	わかめごはん		わかめ			【こめ】				584
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	さばのみそに	さば・みそ				さとう			さば 大豆	
	◎きりほしだいこんのごますあえ		だいこんば		【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		ごま 大豆 小麦	26.8
あぎのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				大豆 小麦		
24金	ごはん					【こめ】				642
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	◆☆とりマヨポン	とりにく		ブロッコリー	ねぎ・えのきだけ・しめじ エリンギ	でんぷん・こめこ	あぶら マヨネーズ しょう油		鶏肉 大豆 小麦 オレンジ	23.4
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・とうもろこし	はるさめ	あぶら		豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
28火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				718
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
	のっぺいじる	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら		豚肉 大豆 ごま 小麦	
ゼリク	【*とうにゅうパワロア(みかんソース) *さつまいもとくりのタルト					とうにゅうパワロア (みかんソース)			大豆	29.6
【*さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				大豆	
29水	ごはん					【こめ】				626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	☆ソースカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら		豚肉 小麦 大豆 りんご	29.0
	かんてんいりかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ	かんてん	にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		卵 鶏肉 小麦 大豆	
30木	ごはん					【こめ】				649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールー	あぶら		豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	18.9
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル・もも バナナ	さとう			もも 乳	

○ * しるしのなっとうのからようき、とくにゅうパワロア(みかんソース)のからようき・スプーン、
さつまいもとくりのタルトのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ◆はおうほこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 16日、20日、22日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含まないで。

15日(水)は「あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ」です。あいちけんさんのたべものをたくさんつかったこんだてです。あいちけんめくみ、よくあじわってたべましょう。

20日(月)は、3ねんせいのおこごでまなぶ、『すがたをかえるたいす』にちなみ、だいすせいひんをたくさんつかったこんだてです。だいすからできたたべものをさがしてみよう。

11月24日は「和食の日」

22日(水)のあぎのすましじるは、わしよくにかかせない「だし」をかつおぶしてとっています。だしのうまみをあじわってたべましょう。

24日(金)の「とりマヨポン」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。とりにくといっしょにきのこややさいがたくさんたべられるようにくわされています。